

让人淹没其中，深感窒息。李黎解释，这种困境源于“发展锚点”的断裂——中年期的价值感多与职业成就、社会角色绑定，一旦内外部条件发生变化，无法再现原来的轨迹时，人就容易陷入“我是谁”“我还能做什么”的虚无感。

更为让人难受的是，这种虚无感常常因为一些刻板印象而不被理解。一位男性来访者告诉李黎，他所在单位的领导在找他沟通时常常提到“你才40多岁，正是年富力强的时候”这样的字眼。“可我恰恰就是在此时，身体和精神都真的很无力。他们还一再强调我‘应该怎么样’，让我又更加自责，身心的状态进一步不好了。”

在李黎看来，从价值建立的角度，人生有两个阶段都要经历困难的考验。一个是青少年时期，孩子如果被父母控制得太多、被社会约束得太多，找不到自我成长的目标，会很痛苦。另一个就是初老期，原来的一部分自我认同感，到此时已经没有了，我们得面对这种丧失。

出路在于，寻找生活的“新锚点”，这是让我们的心灵能保持稳定的锚点。比如，问一问自己，在最近的时间里，在做什么事情时，自己会觉得很开心、很有收获感？那么就可以尝试在工作之余的时间，让自己更多地沉

浸在那件事情里。如果暂时没有，也可以有意识地去接触新的人、新的事物，发展自己新的爱好与技能。

目前同样正处于“初老”年龄段的李黎向《新民周刊》记者分享了自身经历：她原本从事心理临床工作，35岁后工作有所转变，要更多进行心理科普，这让原来是“大厂人”的她一度感到痛苦，但坚持下来之后她找到了乐趣。她参与主创的针对职业倦怠、亲子沟通的心理科普书籍《轻松上班》《轻松上学》广受好评。“初老的我们更应该保持开放态度，向外探索，像青少年一样重新找回自我。若当前处境遇危机，便是改变的好时机。”

“新锚点”的建立未必要与原有生活割裂，而可以共存。过于激烈的分割往往未必能坚持长久，大多数人终究还是要回到现实。李黎的一个在外企工作的朋友虽深陷“996”，却通过学习中医养生找到平衡：每周末的艾灸时光成为她的“精神充电站”。虽然她还是会抱怨工作的繁忙，但“想想周六可以做艾灸，那还

是先把这个班加完吧”。现有框架内嵌入新元素的“微探索”，同样可以实现价值重构。

李黎说：不管是“初老”还是“真老”，非常大的挑战就是“生活的可能性少了”，而当自己刻意从小事开始增加新鲜体验，每天积累的“小确幸”会缓解我们对“越来越老怎么办”的忧虑。

职业倦怠的破局，还需打破“完美主义执念”。初老阶段的精力分配需要遵循“减法原则”，年轻时能同时应对多个高强度任务，但身体机能下降后，若仍强求“事事完美”，只会陷入“做不好→自我否定→更做不好”的恶性循环。

李黎提出“工作二分法”：将事务划分为“心流型”与“任务型”——“心流型”工作是能让人沉浸其中、获得成就感的事；“任务型”工作则是需完成但无需过度投入的事务，如日常报告、简单沟通。通过这种划分，把有限的精力更多地分配在“心流型”上，而对“任务型”只需按时完成、不犯错误即可，不用事事追求无懈可击。

初老是一个比较长期的阶段，只要保有持续成长的愿望，求助心理学专业人士、有持续愿意倾听和讨论的亲友、开展优质的阅读，都可以帮我们安然度过这段充满挑战的时光。